

**Bedankt voor je reactie bij het blog van [www.jouwbekkentherapeut.nl](http://www.jouwbekkentherapeut.nl). Als bedankje ontvang jij dit gratis e-boek.**

In dit e-boek staan alle planten die een hoestbedarende werking hebben. De informatie komt uit het kruidenboek *Planten & Gezondheid* dat is geschreven door Martine Verweij van Plantenliefde.

Helaas is dit kruidenboek uitverkocht, maar je kunt nu online toegang krijgen tot alle informatie uit dit kruidenboek en meer. Neem nu een gratis kijkje in [De Plantwijzer](#)

[Hier](#) kun je meer lezen over Martine Verweij en Plantenliefde.

Wil je ook de gratis kleurplaat van Tijn ontvangen, stuur dan een e-mail naar [martine@plantenliefde.nl](mailto:martine@plantenliefde.nl)

# Echte tijm



## Botanische informatie

Nederlandse naam:	Echte tijm
Latijnse naam:	<i>Thymus vulgaris</i>
Familie:	Lamiaceae
Hoogte:	10 - 30 cm.
Soort plant:	meerjarige halfheester
Bloeiperiode:	mei - september
Bloemkleur:	lila
Groenblijvend:	groenblijvend
Wilde vindplaats:	in het Middellandse Zeegebied op stenige of rotsachtige plaatsen
Wortelgestel:	geen specifieke wortelvorm
Doorns of stekels:	geen doorns of stekels
Beestjes:	bijen, wespen, vlinders

## **Verzorging**

Lichtbehoefte:	zon
Vochtbehoefte:	droog
Grond:	doorlatende grond
Voedselbehoefte:	voedselarm
Tuintips:	na de bloei 1/3 deel snoeien, maar niet tot op het verhoude deel
Verzorging:	heeft op droge grond geen bescherming nodig bij vorst; beschermen tegen koude wind; houdt van kalk; heeft een hekel aan stagnerend vocht

## **Kweekwijze & oogst**

Vermeerdering:	in maart zaaien in kweekset met 18 C bodemwarmte; maart tot juni stekken nemen van ca. 6 cm. van de nieuwe aangroei
Oogst:	blad in het gehele seizoen; bloeitoppen in juni - juli

## **Gebruik**

Giftigheid:	niet giftig; niet in grote hoeveelheden inwendig gebruiken; tijdens de zwangerschap enkel als smaakmaker gebruiken
Inwendig:	heeft een gunstige werking op de luchtwegen en de darmen
Uitwendig:	heeft een antiseptische, pijnstillende, lokaal circulatiebevorderende en wondhelende werking

## Recepten

Medicinale thee:

Doe 2 gram gedroogde bloeiende toppen met afgeritste blaadjes in 150 ml. heet water en laat het 5 minuten afgedekt trekken. Zeef het en drink 3 kopjes per dag.

Hoestsiroop:

Kook 250 ml. water en roer er 125 gram rietsuiker in. Laat het opnieuw koken en doe er 10 gram gedroogde afgeritste blaadjes bij. Laat dit al roerend 5 minuten koken. Zeef het en giet het heet in flesjes. Schroef de dop erop en zet de flesjes op een handdoek. Laat ze afkoelen.

Oliemaceraat:

Doe 5 à 6 gram gedroogde bloeitoppen met afgeritste blaadjes in 100 ml. olie. Laat de olie 14 dagen macereren. Giet het in een zeef bekleed met een zakdoek en knijp zoveel mogelijk olie door de zakdoek. Giet de olie in flesjes en sluit af met een dop.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Heemst



## Botanische inforr

Nederlandse naam:	Heemst
Latijnse naam:	<i>Althaea officinalis</i>
Familie:	Malvaceae
Hoogte:	60 - 120 cm.
Soort plant:	meerjarige kruidachtige plant
Bloeiperiode:	juli - september
Bloemkleur:	wit, bleekroze
Groenblijvend:	niet groenblijvend
Wilde vindplaats:	moerassige gebieden langs de kust, langs sloten
Wortelgestel:	penwortel
Doorns of stekels:	geen doorns of stekels
Beestjes:	vlinders

## **Verzorging**

Lichtbehoefte:	zon
Vochtbehoefte:	vochtig
Grond:	geen specifieke grond
Voedselbehoefte:	matig voedselrijk
Tuintips:	na de bloei terugsnoeien voor een tweede bloei; geeft in het eerste jaar alleen een bladrozet dicht tegen de grond aan, pas het tweede jaar verschijnen de bloemen
Verzorging:	houdt van beschutting tegen wind

## **Kweekwijze & oogst**

Vermeerdering:	zaaien in het najaar in kweekset en buiten laten overwinteren, ontkieming is in het voorjaar; in het voorjaar delen en uitplanten; stekken van de toppen van een volgroeide plant in het voorjaar
Oogst:	blad vóór de bloei; wortel in het najaar van een tweejarige plant; zaad in augustus - oktober

## **Gebruik**

Giftigheid:	niet giftig
Inwendig:	heeft een verzachtende werking op de slijmvliezen van luchtwegen, maag en spijsvertering; is verzachtend bij kriebelhoest
Uitwendig:	als gorgeldrank verzachtend op de slijmvliezen van mond en keel; heeft een verzachtende en ontstekingsremmende werking op de huid; wondpasta voor het verwijderen van splinters, angels e.d.

## Recepten

Medicinale thee:

Doe 20 gram gedroogde gesneden wortel in 600 ml. koud water en laat het 8 uur trekken. Zeef het en verwarm het eventueel iets. Laat het niet heet worden. Drink 3 à 4 kopjes per dag.

Hoestsiroop:

Macereer 24 uur 10 gram gedroogde gesneden wortel in 100 ml. koud water. Giet het in een zeef bekleed met een zakdoek en pers zoveel mogelijk slijm door de zakdoek. Meet de hoeveelheid slijm af en vul aan tot 100 ml. Verwarm dit al roerend samen met 50 gram rietsuiker in een pan, totdat de suiker is opgelost. Verwarm het nog 3 minuten, maar laat het niet koken. Giet in flesjes, draai de dop erop en laat afkoelen op een handdoek.

Gorgeldrank:

Doe 5 gram wortel in 150 ml. heet water en laat het 5 à 10 minuten trekken. Zeef het en gorgel hiermee.

Crème:

Doe 5 gram gedroogde gesneden wortel in 100 ml. water en laat het op een matige warmtebron al roerend aan de kook brengen. Zet de warmtebron laag en laat het 10 minuten zachtjes pruttelen. Giet het in een zeef bekleed met een zakdoek en laat het iets afkoelen. Pers zoveel mogelijk slijm door de zakdoek. Je hebt dan ca. 25 ml. slijm. Verwarm 50 ml. olie au-bain-marie en smelt er 5 gram bijenwas in. Haal van de warmtebron en klop het slijm erdoor, totdat je een witgele crème hebt. Doe dit in potjes en laat afkoelen, alvorens de deksel er op te draaien.





# Maarts viooltje



## Botanische informatie

Nederlandse naam:	Maarts viooltje
Latijnse naam:	<i>Viola odorata</i>
Familie:	Violaceae
Hoogte:	7 - 15 cm.
Soort plant:	meerjarige kruidachtige plant
Bloeiperiode:	februari - mei, soms al vanaf december
Bloemkleur:	violetblauw
Groenblijvend:	half groenblijvend
Wilde vindplaats:	onder hakhout, in beschaduwde bermen, in loofbossen
Wortelgestel:	geen specifieke wortelvorm
Doorns of stekels:	geen doorns of stekels
Beestjes:	Lieveheersbeestjes

## **Verzorging**

Lichtbehoefte:	halfschaduw
Vochtbehoefte:	vochtig
Grond:	klei
Voedselbehoefte:	matig voedselrijk
Verzorging:	houdt van compost

## **Kweekwijze & oogst**

Vermeerdering:	in maart een stukje van de moederplant met wat worteltjes afsnijden en in kweekset zetten; uitlopers van de moederplant nemen en uitplanten; volgroeide planten delen in juni en uitplanten; zaait zichzelf uit
Oogst:	blad en bloemen vanaf maart

## **Gebruik**

Giftigheid:	de wortel is giftig
Inwendig:	vermindert hoest; heeft een gunstige werking op de luchtwegen; de bloemen hebben een rustgevendende werking op het zenuwstelsel
Uitwendig:	als gorgeldrank bij pijn in de mond en / of keel

## Recepten

Medicinale thee:

Doe 2 gram verse bloemen (ca. 30 bloemen) in 150 ml. heet water en laat het 10 minuten trekken. Je kunt de thee daarna zeven, maar ik laat liever de bloemen erin. Drink 2 à 3 kopjes per dag.

Hoestsiroop:

Doe 15 gram (een flinke handvol) verse bloemen in een glazen schaal en overgiet ze met heet water tot ze net onder staan. Laat dit afgedekt 24 uur staan. Giet het in een zeef bekleed met een zakdoek en pers zoveel mogelijk vocht door de zakdoek. Meet de hoeveelheid vloeistof af en doe er de helft in grammen suiker bij. Verwarm de vloeistof 10 minuten al roerend op een lage warmtebron. Het mag niet koken. Giet de siroop in flesjes en draai de dop erop. Laat ze op een handdoek afkoelen.

Gorgeldrank:

Doe 8 gram verse bloemen en/of blad in 300 ml. heet water en laat het 15 minuten trekken. Zeef het en gorgel hiermee.

---

---

---

---



---

---

---

---

# Zoethout



## Botanische informatie

Nederlandse naam:	Zoethout
Latijnse naam:	<i>Glycyrrhiza glabra</i>
Familie:	Fabaceae
Hoogte:	100 - 150 cm.
Soort plant:	meerjarige kruidachtige plant
Bloeiperiode:	juli - september
Bloemkleur:	violet
Groenblijvend:	niet groenblijvend
Wilde vindplaats:	in Zuidoost-Europa en West-Azië op droge, zandige en open plaatsen
Wortelgestel:	wortelstok
Doorns of stekels:	geen doorns of stekels
Beestjes:	trekt geen specifieke beestjes aan

## **Verzorging**

Lichtbehoefte:	zon
Vochtbehoefte:	droog
Grond:	zandige grond
Voedselbehoefte:	voedselrijk
Tuintips:	kan tegen harde wind; verrijkt de bodem met stikstof
Verzorging:	jonge planten hebben bescherming bij vorst nodig, bijvoorbeeld door hun voetjes met stro te bedekken; houdt van compost

## **Kweekwijze & oogst**

Vermeerdering:	stuk wortel met een knop erop in de herfst 15 cm. diep in een pot met universele potgrond stoppen en op een warme plek zetten, totdat er nieuwe scheuten boven komen, zet de plant in het voorjaar in de volle grond
Oogst:	wortel van driejarige plant in november - december

## **Gebruik**

Giftigheid:	niet giftig; in hoge dosis (meer dan 15 gram per dag) of bij langdurig inwendig gebruik (langer dan 6 weken) kan het hoge bloeddruk veroorzaken; niet inwendig gebruiken in de laatste 14 dagen voor een operatie, tijdens de zwangerschap en in de zoogperiode
Inwendig:	heeft een ontstekingsremmende,

Uitwendig: pijnstillende en verzachtende werking op maag- en darmslijmvlies; heeft een gunstige werking op de luchtwegen bij hoest en allergische reacties heeft een ontstekingsremmende, verzachtende en vochtinbrengende werking op de huid

## **Recepten**

Medicinale thee:

Doe 2 à 4 gram gedroogde en gesneden wortel in 150 ml. heet water en laat 5 minuten trekken. Zeef het en drink 3 kopjes per dag na de maaltijd.

Medicinale siroop:

Doe 15 gram gedroogde en gesneden wortel in een schaal en schenk er 150 ml. koud water over. Laat het afgedekt 6 tot 24 uur macereren. Giet het door een zeef bekleed met een zakdoek en pers zoveel mogelijk vloeistof door de zakdoek. Doe er 75 gram rietsuiker bij en verwarm het al roerend op een lage warmtebron 10 minuten. Het mag niet koken. Giet het in flesjes en sluit af met een dopje. Laat het op een handdoek afkoelen. Neem 1 à 4 eetlepels siroop per dag.

Crème:

Giet over 2 gram gedroogde en gesneden wortel 25 ml. wodka en giet over 5 gram gedroogde en gesneden wortel 50 ml. olie. Laat beide 12 dagen macereren. Giet de olie en tinctuur apart in een zeef bekleed met een zakdoek en pers zoveel mogelijk vloeistof door de zakdoek. Verwarm de olie au-bain-marie en smelt er 5 gram bijenwas in. Neem het van de warmtebron en klop de tinctuur erdoor, totdat het een homogene crème is. Doe het in potjes en laat afkoelen, alvorens de deksels erop te

